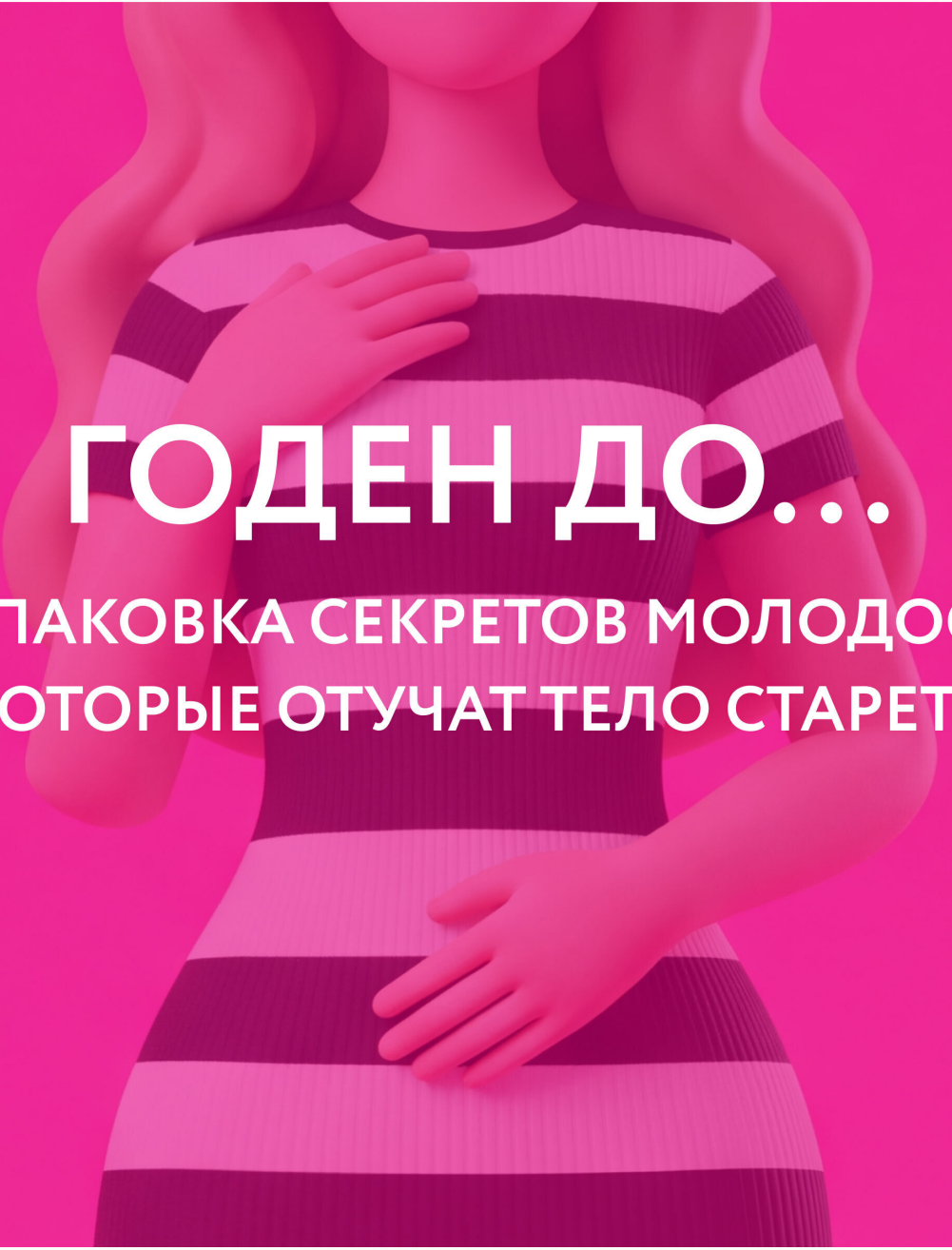


A stylized illustration of a pregnant woman from the chest down to the waist. She is wearing a black and white horizontally striped, ribbed dress. Her hands are gently resting on her belly, one on the upper part and one on the lower part. The background is a solid, vibrant pink.

ГОДЕН ДО...

РАСПАКОВКА СЕКРЕТОВ МОЛОДОСТИ,
КОТОРЫЕ ОТУЧАТ ТЕЛО СТАРЕТЬ

ТАЙНЫ НАШЕГО ТЕЛА



CrossReads: Тайны нашего тела

Коллектив авторов

**Саммари книги «Годен до.
Распаковка секретов молодости,
которые отучат тело стареть»**

«CrossReads»

2026

Коллектив авторов

Саммари книги «Годеи до. Распаковка секретов молодости, которые отучат тело стареть» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Тайны нашего тела)

ISBN 978-5-04-208452-2

Как остаться молодым: научный подход от Йаэль Адлер – врача и автора бестселлеров. Старение остановить нельзя, но можно взять под контроль многое из того, что на него влияет. В книге Йаэль Адлер собрала всё, что наука знает о старении тела, и превратила это в практические лайфхаки на каждый день. В формате саммари вы узнаете, почему у обладателей родинок теломеры длиннее, что такое клетки-зомби, почему мужчины дольше не сталкиваются с морщинами и почему пищевые добавки чаще сокращают жизнь, а не продлевают ее. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-208452-2

© Коллектив авторов, 2026

© CrossReads, 2026

Содержание

Клетки	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Саммари книги «Годен до. Распаковка секретов молодости, которые отучат тело стареть»

Едва ли кто-то приходит в восторг, увидев обвисший жир в области живота или заметив новую морщину, однако старение все равно неизбежно, и с этим остается только смириться. Тем не менее принятие этого факта отнюдь не значит, что человек бессилен – напротив, узнав больше о механизмах «износа» каждого органа, иногда можно даже обратить старение вспять! О том, как дольше оставаться молодым, а главное, здоровым, читатель узнает в бестселлере доктора медицинских наук и известного немецкого врача-дерматолога Йаэль Адлер «Годен до. Распаковка секретов молодости, которые отучат тело стареть».

Клетки

Клетками взрослого человека можно 60 раз обвить Землю, и эта новость и хорошая, и плохая. Хорошей ее делает тот факт, что организм постоянно формирует новые клетки, а ложка дегтя состоит в том, что и смертность среди клеток высока. Нетрудно догадаться, что с возрастом дела лучше не становятся: клетки обновляются медленнее, чем в молодости, да и сами они быстрее стареют. Переедание, свободные радикалы¹

¹ Атомы, которые повреждают клетки; вред от них ускоряет старение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.